

нездоровую пищу и наладить распорядок своего дня. Решающим фактором в воспитании культуры здоровья студентов должен быть осознанный выбор самого студента быть здоровым, потребность заботиться не только о физическом, но также и о психическом здоровье.

Для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно в любом возрасте, необходимо придерживаться всех правил и рекомендаций. Это, прежде всего, не только сознательный отказ от вредных привычек, но и позитивный настрой, занятия физической культурой и гармония с самим собой.

Список литературы

1. Акчурин Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Канд. дис. Уфа, 1996. 132с.

2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича М.Ж Гардарики, 2002. 186 с.

Жигальцева В.В., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Физическая культура в вузе в сохранении и укреплении здоровья студентов

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений в настоящее время становится всё более распространенной. Причиной того, нам видится, неуклонный рост информатизации и компьютеризации современного общества. В погоне за высокими результатами в освоении учебного материала, студенты все чаще опираются на информационные технологии и, часто забывая об их вреде для здоровья, не предпринимают каких-либо шагов для его компенсации.

В сохранении и укреплении здоровья студента кроме него самого заинтересовано и существующее в данной реальности общество. Поскольку от этого зависит его будущее.

Научить беречь свое здоровье, укреплять его и преумножать призвана дисциплина «Физическая культура» в вузе. Осваивая дисциплину на

практических и теоретических занятиях, занимаясь физическими упражнениями в свободное от учебы время, соревнуясь в различных видах спорта, студент укрепляет свое здоровье, улучшая работу функциональных систем и развивая свои физические способности. Однако такой результат возможен только в том случае если студент получил необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Несмотря на то, что практические и теоретические занятия по физической культуре задают базис для формирования физической культуры личности, самостоятельная подготовка, дополнительные семинары и конференции определяют личностное отношение к занятиям физическими упражнениями как средству укрепления здоровья.

Если рассматривать здоровье как динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни [1], то необходимо проследить влияние средств физической культуры и их применение на дисциплине «Физическая культура» на каждый из его компонентов.

Текущее состояние органов и систем органов человеческого организма, который определяет соматический компонент, выявляется перед началом занятий и устанавливается целесообразность выполнения тех или иных действий.

Физический компонент, который показывает развитие и функциональные возможности органов и систем организма, во-первых, формируется в процессе занятий физическими упражнениями, а во-вторых, контролируется для определения динамики физического развития и оценки успеваемости по дисциплине.

Психический компонент как состояние психической сферы человека поддерживается специальными средствами педагогического воздействия и

непосредственным выполнением физических упражнений на занятиях по физической культуре.

Достижение эстетического совершенства в процессе формирования телесности на занятиях физическими упражнениями подкрепляют сексуальный компонент, который включает комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность.

Физкультурная деятельность в группе студентов формирует комплекс характеристик личности мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности, который определяет духовно-нравственный компонент, основу которого составляют система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной сфере. При общении в коллективе у студентов возникает чувство дружбы и товарищества, а при совершении физических упражнений формируется сила воли и сознательная дисциплина.

Занятия спортом влияют и на интеллектуальное развитие человека. Освоение технических приемов и тактических действий обеспечивает работу мыслительных процессов, а применение их в игровой и соревновательной деятельности обеспечивает творческий уровень развития интеллектуальных способностей студента.

Несомненна роль дисциплины «Физическая культура» в формировании здоровья не только отдельно взятого индивида, а в целом всей нации. Однако реалии настоящего положения дел показывают, что далеко не все студенты имеют осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями и не в полном объеме представляют необходимость занятий ими. Задачей педагогов в высших учебных заведениях становится привлечение к занимательному освоению ценностно-смысловых ориентиров, теоретических основ и практических действий в области физической культуры.

Физическая культура должна быть интересной и привлекательной для студентов. Для этого учебные заведения устраивают различные соревнования, спортивно-туристические походы, поездки в спортивные лагеря. Чтобы

заинтересовать студента в активном образе жизни, в их распоряжение отводятся разнообразные залы и оборудование: тренажерные и гимнастические залы, фитнес-клубы и другие специализированные центры.

Преподаватель должен стараться делать все, чтобы студенты включались в процесс физической подготовки, потому что это залог их здоровья и успешной будущей профессиональной деятельности.

В заключении скажем, что каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, а для этого необходимо иметь соответствующее здоровье. Поэтому дисциплина «Физическая культура» включена обязательным компонентом в образовательную программу высших учебных заведений как эффективное средство воспитания и оздоровления нации.

Список литературы

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.

Зайцев Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут

Влияние оздоровительного бега на здоровье

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им